

Benedicte Bjønnes Gilberg

## En tiendeklasses opplevelse av skolerelatert stress

Bacheloroppgave i Grunnskolelærerutdanning 5.-10. trinn  
Veileder: Anders Aasgaard Madsen og Tor Einar Bekken  
Mai 2019

Benedicte Bjønnes Gilberg

# En tiendeklasses opplevelse av skolerelatert stress

Bacheloroppgave i Grunnskolelærerutdanning 5.-10. trinn  
Veileder: Anders Aasgaard Madsen og Tor Einar Bekken  
Mai 2019

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet



## **Resymé**

I min bacheloroppgave belyser jeg temaet stress i skolen. Årsaken til valg av tema er på grunn av en økning av psykiske helseplager, prestasjonspress og stress i skolen. Jeg ser derfor en relevans i å forske på stress, for å få en bedre innsikt og forståelse i elevers opplevelse, og for å kunne møte dette som fremtidig lærer. Problemstillingen for oppgaven er “hvilke skolerelaterte faktorer bidrar til en tiendeklasses opplevelse av fenomenet stress i skolehverdagen, og hvilke konsekvenser kan dette gi?”. For å undersøke dette, har jeg benyttet meg av kvalitativ metode, der jeg har gjennomført et refleksjonsnotat på en tiendeklasse. Faktorene jeg fant i besvarelsene har jeg kodet, strukturert og avgrenset til tre kategorier. Kategoriene er “testing og seriøsitet i skolen”, “arbeidsmengde/tidspress” og “forventninger”. Funnene viser hvordan elevene opplever negativt stress og prestasjonspress i møte med skolen, og hvordan de retter seg mot å være prestasjonsorientert i møte med skolens, lærerens og medelevers forventninger i en prestasjonsorientert skole.

## **Abstract**

In my thesis I want to look at school-related stress. The reason why I chose this theme, is because an increasing of mental health issues, a pressure to perform and stress in school. I see a relevance of researching this theme, to get a better insight and understanding of pupils experience, and be able to meet this, as a future teacher. My research-question for this thesis is “Which school-related factors contribute to the experience of the phenomenon of stress, in one grade 10 class, and what consequences can this give?”. To examine this I have used qualitative methodology, where I have completed a reflection-note on a grade 10 class. I have coded, structured and defined the factors I found in the responses, in to three categories. The categories are “testing and seriousness in school”, “workload/time pressure” and “expectations”. My results are showing how the pupils are experiencing the negative stress and a high pressure to perform in school. It is also showing how the pupils are leaning toward to be achievement-oriented in meeting with the school, the teachers and the fellow-pupils expectations in an achievement-oriented school.

## Innholdsfortegnelse

<b>1.0 Innledning</b> .....	<b>4</b>
1.1 Bakgrunn for arbeidet .....	4
1.2 Tema og problemstilling .....	4
1.3 Tidligere forskning .....	5
1.4 Avgrensning .....	5
1.5 Oppgavens struktur .....	5
<b>2.0 Teori</b> .....	<b>6</b>
2.1 Hva er stress? .....	6
2.2 Hva kan forårsake stress i skolen? .....	7
2.3 Skolens målstruktur .....	8
2.3.1 Vurdering i skolen .....	8
2.3.2 Målorientering .....	9
2.4 Psykisk helse i skolen .....	10
2.4.1 Prestasjonspress .....	10
2.4.2 Selvverd .....	10
<b>3.0 Metode</b> .....	<b>11</b>
3.1 Valg av metode .....	11
3.1.1 Refleksjonsnotatet .....	12
3.2 Valg av informanter .....	12
3.3 Gjennomføring .....	13
3.4 Reliabilitet og validitet .....	13
3.5 Styrker og svakheter .....	13
3.6 Analyse .....	14
3.7 Kodeprosess .....	14
<b>4.0 Presentasjon av funn</b> .....	<b>15</b>
4.1 Kategori 1: Testing og seriositet .....	15
4.2 Kategori 2: Arbeidsmengde / tidspress .....	15
4.3 Kategori 3: Forventninger .....	16
4.4 Oppsummering av funnene .....	17
<b>5.0 Drøfting</b> .....	<b>17</b>
5.1 Elevenes opplevelse av stress i skolen .....	18
5.2 Elevenes opplevelse av stress i en prestasjonsorientert skole .....	19
5.3 Elevers opplevelse av stress i møte med forventninger i skolen .....	21
<b>6.0 Avslutning</b> .....	<b>23</b>
6.1 Oppsummering .....	23
6.2 Konklusjon .....	23
6.3 Videre forskning .....	24
<b>7.0 Litteraturliste</b> .....	<b>25</b>
7.1 Vedlegg 1 (Samtykkeskjema) .....	27

## **1.0 Innledning**

### **1.1 Bakgrunn for arbeidet**

Stress, prestasjonspress og psykisk helse, er svært samfunnsaktuelle temaer i dagens skole. Gjennom Ungdata-rapporten viser Bakken (2018) til en markant økning i selvrapporterte psykiske og fysiske helseplager, blant elever ved ungdomstrinnet og videregående skole. Videre gjennom rapporten viser Bakken (2018) hvordan skolearbeidet oppleves som svært stressende, gjennom forventninger og krav, og det er en tett sammenheng mellom det opplevde skolestresset og ungdommens psykiske helseplager. I NOVA-notat 6/17, om stress og press blant ungdom, vises det også til at det er skolesituasjonen som er tettest knyttet til ungdommers stressopplevelse, relatert til psykiske helseplager (Eriksen, Sletten, Bakken og von Soest, 2017). I møte med disse funnene er dette noe læreren bør bevisstgjøres for å kunne møte elever med kunnskap og forståelse, rundt denne tematikken.

Min interesse for temaet har blitt forsterket gjennom mine praksiserfaringer, i møte med elever på tiendetrinnet. Elevene har gitt uttrykk for mye stress i forbindelse med skolearbeidet. Denne tematikken aktualiseres gjennom fagfornyelsen som trer i kraft i 2020 (Kunnskapsdepartementet, 2018). Her fortelles det hvordan folkehelse og livsmestring skal synliggjøres på timeplanen som tverrfaglige tema. I den nye overordnede delen av læreplanen står det hvordan livsmestring skal “gi elevene kompetanse som fremmer god fysisk og psykisk helse” (Utdanningsdirektoratet, 2018, s.14). Gjennom livsmestring på timeplanen skal elevene kunne ta ansvarlige livsvalg, kunne håndtere følelser, tanker og relasjoner, samt “kunne forstå og kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv” (Utdanningsdirektoratet, 2018, s.14). I møte med denne endringen vil jeg si at kunnskap og forskning på stress i skolen anses som relevant.

### **1.2 Tema og problemstilling**

Tema for bacheloroppgaven min er stress i skolen, og jeg ønsker å se nærmere på hvilke faktorer i skolen som bidrar til elevers opplevelse av stress. I en utdypning av dette ønsker jeg å se på hvorfor faktorene oppleves som stressende, og hvilke konsekvenser dette kan ha. Problemstillingen min for oppgaven blir dermed:

*“Hvilke skolerelaterte faktorer bidrar til en tiendeklasses opplevelse av fenomenet stress i skolehverdagen, og hvilke konsekvenser kan dette gi?”.*

### **1.3 Tidligere forskning**

Lillejord, Børte, Ruud & Morgan (2017) viser til en rekke tidligere forskning om stress, der dette undersøkes i sammenheng med psykisk helse, kjønnsforskjeller, svake/sterke elever, kroppspress, sosiale medier, sosiale relasjoner, skoleoverganger, tanker om fremtiden, perfektjonisme og utbrenthet. Forskningen finner at stress oppstår i en ubalanse mellom krav og hvordan en evner å møte kravene (Lillejord et al., 2017; Lazarus, 2006).

### **1.4 Avgrensning**

I min bacheloroppgave vil jeg fokusere på stress i skolen, og grunnet temaets store omfang, har jeg valgt å avgrense oppgaven på følgende måte. For det første ønsker jeg å trekke frem et elevfokus gjennom bacheloren, og fokuserer derfor på en tiendeklasses opplevelse med skolerelatert stress på sin ungdomsskole. I resultatene av undersøkelsen min har jeg valgt å forholde meg til hva majoriteten av klassen beskriver, i stedet for å fokusere på et utvalg av elever basert på kjønn, karakterer eller motivasjon. Dette valget tok jeg etter å ha lest besvarelsene, da jeg så noen generelle tendenser jeg ønsket å belyse. Jeg velger å fokusere på tre kategorier ut ifra funnene, med tanke på oppgavens omfang. Videre ønsker jeg å knytte elevenes stressopplevelse opp mot skolens målstruktur og forventninger i skolen. Jeg har først og fremst tatt utgangspunkt i stressbegrepet i oppgaven min, men så tidlig at det var relevant å benytte meg av begrepene press og prestasjonspress i samhandling med stress.

### **1.5 Oppgavens struktur**

Min bacheloroppgave er inndelt i seks overordnede kapitler hvor jeg i denne delen har introdusert og aktualisert tema, samt presentert problemstilling og avgrensning for oppgaven. Videre vil jeg presentere teoridelen, der stress i skolen, skolens målstruktur og psykisk helse er sentrale tema. Så kommer et kapittel om metode der jeg beskriver valg jeg har gjort i arbeid med undersøkelsen. Deretter presenteres funnene mine, der jeg viser tre aktuelle kategorier som omhandler skolerelatert stress. Videre kommer drøftingen der jeg drøfter funnene mine i lys av relevant teori. Avslutningsvis trekker jeg frem problemstillingen og kommer med en konklusjon på oppgaven.

## 2.0 Teori

I følgende kapittel vil jeg først se nærmere på hva stress er, samt se på skolerelaterte stressfaktorer. Deretter belyser jeg skolens målstruktur, der jeg trekker inn vurdering i skolen, elevens målorientering, samt sosial sammenlikning. Videre ser jeg på psykiske helse, prestasjonspress, samt selvverd, der jeg trekker inn mestringsforventning.

### **2.1 Hva er stress?**

Jones, Bright og Clow (2001) peker på at det kan være utfordrende å gi en god definisjon på stress, da det er mange måter å forstå stress på, samt det er vanskelig å forske på (referert i Lillejord et al., 2017, s.6). Spesielt med tanke på at stress er en individuell, subjektiv opplevelse som kan variere ut ifra fra person og situasjon. Lillejord et al. (2017) peker på moderne teorier om stress, som baserer seg på en forståelse om at “stress oppstår når en person opplever manglende samsvar mellom krav og forventninger i bestemte situasjoner og de fysiske, psykologiske og sosiale ressursene personen kan mobilisere for å innfri disse forventningene” (s.2). Det er denne forståelsen av stress jeg baserer meg på i oppgaven, og videre vil jeg gjøre rede for positivt og negativt stress.

Hans Selye deler stress inn i to typer, som er eustress (positivt stress) og distress (negativt stress) (referert i Lillejord et al., 2017, s.7). Det er sunt å kjenne på litt stress, da kroppen er mer på og i beredskap, og en presterer dermed bedre. Dersom en kjenner på for mye stress, vil dette derimot bli skadelig for helsen, noe som omtales som negativt stress (Lillejord et al., 2017, s.8; Östberg, Almquist, Låftman, Modin et al., 2015, referert i Uthus, 2017, s.20). En balanse vil dermed stå sentralt. Å se for seg en stressfri skole, vil være vanskelig, skriver Lillejord et al. (2017), da det er nødvendig med litt stress for å kunne prestere (s.7). Samtidig er det viktig å motvirke negativt langtidsstress i skolen, da dette kan ha svært alvorlige helsekonsekvenser. Å kunne tolke elevenes opplevelse av stress blir stående som en viktig profesjonskompetanse i skolen, for å kunne vurdere når det positive stresset, blir omdannet til negativt stress (Lillejord et al., 2017, s. 9).

## 2.2 Hva kan forårsake stress i skolen?

Den systematiske kunnskapsoversikten *Stress i skolen*, er en rapport utarbeidet av Kunnskapssenter for utdanning, i 2017, av Sølvi Lillejord, Kristin Børte, Erik Ruud og Konrad Morgan. Den er skrevet på oppdrag fra Kunnskapsdepartementet, på bakgrunnen av økningen i skolestress blant ungdom. I kunnskapsoversikten sees det på hva som kan forårsake stress i skolen. Oversikten viser til en god del forskning på feltet og peker på “komplekse sammenhenger mellom elevers opplevelse av skolekrav, skolepress, stress og psykiske helseplager” (Lillejord et al., 2017, s.40).

Lillejord et al. (2017) trekker blant annet frem at “skolerelatert stress oppstår når elevene opplever en ubalanse mellom krav og forventninger (egne, fra foreldre og skole) og det elevene faktisk klarer å prestere” (s.40). Denne ubalansen mellom elevenes forventninger og deres situasjonsopplevelse, har Lillejord et al. (2017) illustrert med seks typer spenninger tatt ut fra studiene som er belyst i oversikten (s.37). Deriblant elevenes opplevelse av å prestere “dårligere enn skolens forventninger”, “dårligere enn egne forventninger”, å ha “lite tid til sosiale aktiviteter” og oppleve “konflikt, konkurranse og sosial ekskludering” i møte med jevnaldrende, og hvordan dette leder til stress blant elevene.

Kunnskapsoversikten har også identifisert fire stikkord, som viser til hva skolen kan gjøre noe med ut ifra hva forskningen sier (Lillejord et al., 2017, s. 41). Disse stikkordene handler om undervisning, læringsmiljø, arbeidsbelastning og prestasjonsforventning. Ved å fokusere på en engasjerende undervisning, et trygt og godt sosialt læringsmiljø, en passelig arbeidsbelastning og å unngå at det utvikles en “stresskultur” blant elevene, vil dette bidra til reduksjon av stress i skolen (Lillejord et al., 2017, s.41). Det trekkes blant annet frem at “skolen må være oppmerksom på hvordan forventninger kommuniseres til elevene”, “elever blir stresset når de opplever å ha alt for mange ting som skal gjøres samtidig og ikke ser noen ende på arbeidet”, og at “lekser innskrenker elevenes fritid og mulighet til å delta i sosiale aktiviteter” (Lillejord et al., 2017, s.41).



## 2.3 Skolens målstruktur

Skolens målstruktur handler om hvilke signaler skolen og lærere sender ut til elevene sine, om hva som er viktig i skolen (Skaalvik & Skaalvik, 2015, s.49). Skolen kan sende ut signaler til elevene om at det er viktigst å lære eller at det er resultatene som er viktigst. Her skiller forskningen mellom to hovedtyper av målstruktur, som er læringsorientert eller prestasjonsorientert (Skaalvik & Skaalvik, 2015, s.50; Patrick, Kaplan & Ryan, 2011). Skaalvik & Skaalvik (2015) skriver at en læringsorientert målstruktur “legger vekt på kunnskap og forståelse, på individuell forbedring og på innsats (s. 50). En prestasjonsorientert målstruktur fokuserer derimot hovedsakelig på resultatene, og sammenligner gjerne elevers resultater på tvers av klasser og skoler (Skaalvik & Skaalvik, 2015, s.50). I en slik målstruktur verdsettes resultater i større grad enn læringsprosessen, og den gir også uttrykk for at elevene verdsettes ut ifra sine prestasjoner (Covington, 1992, referert i Skaalvik & Skaalvik, 2015, s.50).

Skaalvik og Skaalvik (2017) peker på hvordan “prestasjonspresset delvis er et resultat av skolens målstruktur” (s.61). Dette med tanke på hvordan skolen har beveget seg i en mer prestasjonsorientert retning, som et resultat av skolepolitiske føringer. Norge ble medlem av OECD, og med det ble det lagt større vekt på elevenes prestasjoner i skolen (Skaalvik & Skaalvik, 2017, s.61). Gjennom PISA-undersøkelsene kom den norske skolen også dårlig ut, og gjennom stortingsmelding nummer 30 (Kunnskapsdepartementet, 2003-2004), kom det frem hvordan kvaliteten i opplæringen var for dårlig, at elevene lærer for lite, og at det er viktig å være best (Skaalvik & Skaalvik, 2017, s.61). Da den prestasjonsorienterte målstrukturen har fokus på resultater, ser jeg en relevans i å trekke frem vurdering i neste avsnitt.

### 2.3.1 Vurdering i skolen

I opplæringsloven står det at alle elever har rett til underveisvurdering og sluttvurdering (Opplæringsloven, 2006, § 3-1). Vurderingen har som formål å bidra til elevens læring, samt opplyse om elevens kompetanse både underveis og ved slutten av opplæringen i faget (Opplæringsloven, 2006, § 3-2). Vurderingens formål deles ofte inn i formativ (underveisvurdering) og summativ (sluttvurdering) vurdering. Den formative vurdering handler om å “fremme elevenes læring, motivasjon og mestringsforventning” (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s.211). Den summative vurderingen har som formål å gi “uttrykk for elevenes kompetanse eller faglige nivå” (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s.211). Elever skal få vurdering

uten karakter gjennom hele opplæringsløpet, men skal i ungdomsskolen få sluttvurdering med karakter i tillegg, samt standpunkt-karakter ved avslutningen av opplæringen (Opplæringsloven, 2006, § 3-4 & § 3-18). Grunnlaget for vurderingsarbeidet baserer seg på kompetansemålene for faget, som er presentert i læreplanverket (Opplæringsloven, 2006, §3-3). Da vurdering og kompetansemål er med på å styre undervisningens oppgaver, tenker jeg det vil være relevant å trekke inn elevenes målorientering i neste avsnitt, da det handler om årsaken til elevens innsats i faget.

### 2.3.2 Målorientering

Målorientering dreier seg om hvordan elevene arbeider med skolefagene av ulike grunner og med ulik innsats (Skaalvik & Skaalvik, 2015, s.42; Patrick et al., 2011). Forskere deler målorientering inn i to hovedtyper som omhandler grunnen til elevens høye eller lave innsats i skolen. Disse kalles prestasjonsorientering (ego-orientering) og læringsorientering (oppgaveorientering) (Skaalvik og Skaalvik, 2015, s.45). Prestasjonsorientering handler om at eleven er i fokus og arbeider for å bli positivt vurdert av andre, mens læringsorientering har fokuset rettet mot oppgaven, og eleven arbeider for å forstå lærestoffet, lære, og løse problemer (Skaalvik & Skaalvik, 2015, s.42). Urdan og Midgley (2003) beskriver forskjellen mellom læringsorientering og prestasjonsorientering, som et ønske om å *utvikles* og et ønske om å *demonstrere* kompetanse (referert i Skaalvik & Skaalvik, 2015, s.42).

Forskning viser at elever som er prestasjonsorienterte er mer opptatt av sosial sammenligning (Skaalvik & Skaalvik, 2015, s.43). Sosial sammenlikning vil kort fortalt si at elevene sammenlikner seg med hverandre (Skaalvik & Skaalvik, 2015, s.34). “Jo mer opptatt elevene blir av sosial sammenligning, desto mindre betydning får det å greie oppgaven, og jo større betydning får det å gjøre oppgaven best, raskest eller med minst mulig innsats” (Skaalvik & Skaalvik, 2015, s.35). Skaalvik & Skaalvik (2018) spør seg om det er noen forhold i læringsmiljøet som bidrar til å påvirke en elevs målorientering, og de ser sammenheng med skolens målstruktur. De skriver at “forskningen har demonstrert klart at skolens målstruktur predikerer elevens målorientering” (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s.210).

## 2.4 Psykisk helse i skolen

Da stress og psykisk helse henger sammen, ser jeg det som relevant å gå litt nærmere inn på hva psykisk helse er. WHO (2014) definerer god psykisk helse som å “få realisere eget potensial, mestre livet og å bidra i samfunnet” (referert i Uthus, 2017, s.19). Bandura (2001) hevder at du oppnår god psykisk helse dersom du mestrer livet (referert i Uthus, 2017, s.17). Uthus (2017) skriver om hvordan skolelivet og livet griper om hverandre, og at elevens forutsetning for å mestre livet er bedre, dersom han mestrer skolelivet (s.17). Dette synet realiserer den generelle delen av læreplanen, hvor det står at “Oppfostringen skal gi elevene lyst på livet, mot til å gå løs på det og ønske om å bruke og utvikle videre det de lærer” (Utdanningsdirektoratet, 2015, s.5). I opplæringsloven (1998) står også om elevenes rett til “eit trygt og godt skolemiljø som fremjar helse, trivsel og læring” (§ 9A-2). Skolen har altså en oppgave om å være helsefremmende, og å føre elevene ut i samfunnet.

### 2.4.1 Prestasjonspress

Skaalvik og Skaalvik (2017) skriver at barn og unge blir i dagens samfunn utsatt for mye press, og at det er prestasjonspresset i skolen som de unge opplever sterkest (s.47). Skaalvik og Federici (2015) gjorde en undersøkelse der de fant “en klar sammenheng mellom opplevd prestasjonspress på skolen og elevens mentale helse” (referert i Skaalvik & Skaalvik, 2017, s.47). De finner at høyt prestasjonspress assosieres med utmattelse, mer nedstemthet og lavere selvvurd. Videre skriver Skaalvik og Federici (2015) at “disse resultatene gir grunn til alvorlig bekymring”, og de viser til en trolig sammenheng mellom prestasjonspress blant elever og skolens økende fokus på testing av elevenes prestasjonsnivå (referert i Skaalvik & Skaalvik, 2017, s.49). Skaalvik og Skaalvik (2017) skriver videre hvordan det store prestasjonspresset i skolen kan føre til uheldige konsekvenser for elevens mentale helse og deres skolearbeid (s.61). Med fokuset rettet mot elevens mentale helse, ser jeg det videre relevant å belyse selvvurd, samt trekke frem mestringsforventning under dette.

### 2.4.2 Selvvurd

Selvvurd handler om en persons verdsetting av seg selv, og er en forutsetning for god mental helse (Skaalvik & Skaalvik, 2017, s.49; Skaalvik & Skaalvik, 2015, s.85). Skaalvik og Skaalvik (2017) beskriver selvvurd som å akseptere, respektere og “sette verd på seg selv” (s.49). Skolens høye prestasjonskrav henger sammen med en opplevelse av lavt selvvurd, som nevnt i avsnittet over. Skaalvik & Skaalvik (2017) skriver at det er viktig som lærer å kunne

hjelpe elevene “til å sette seg realistiske mål (eller ambisjoner) de har mulighet til å nå hvis de yter en rimelig innsats” (s.76). Gjennom den prestasjonsorienterte skolen kan elevene ledes til å sette seg urealistiske mål, som de ikke klarer å innfri, og dette kan svekke elevens selvvverd.

Å ikke mestre de gitte oppgavene i skolen gjentatte ganger, vil også gå utover elevens motivasjon i skolearbeidet (Skaalvik & Skaalvik, 2015, s.19). Bandura (1977) utviklet en motivasjonsteori om mestringsforventning, som omhandler elevens forventning om å mestre en oppgave (referert i Skaalvik & Skaalvik, 2015, s.17). For at eleven skal kunne ha positive mestringsforventninger, må altså arbeidsoppgavene og undervisningen være tilpasset den enkelte elevens forutsetninger (Skaalvik & Skaalvik, 2015, s.18) Andres forventninger står også sentralt for selvvverdet (Skaalvik & Skaalvik, 2017, s.77). Dersom en får “opplevelsen av å innfri de forventningene andre har til en selv, styrkes selvvverdet” (s.77). Dersom personen derimot gjentatte ganger ikke klarer å innfri andres forventninger, kan dette skade personens selvvverd (s.77).

### **3.0 Metode**

I dette kapittelet begynner jeg med å se på valg av metode, og deretter valg av informanter, gjennomføring av undersøkelsen, reliabilitet og validitet, styrker og svakheter, analyse og kodeprosess.

#### **3.1 Valg av metode**

I min undersøkelse har jeg valgt å benytte meg av kvalitativ metode, som gir en større fleksibilitet enn den kvantitative metoden (Christoffersen & Johannessen, 2012, s.17). Nyeng (2012) beskriver at kvalitativ metode benyttes “til å identifisere og beskrive kvaliteter ved sosiale fenomener”, og et mål kan også være å forske på “selve forståelsen av et fenomen” (s.71). Hensikten min med undersøkelsen var å finne ut hva slags skolerelaterte faktorer som bidrar til opplevelsen av fenomenet stress blant en tiendeklasse, samt hvorfor, og hvilke konsekvenser dette kunne ha. Da jeg ønsket at elevene skulle få svare fritt, og reflektere rundt deres egne opplevelser, mente jeg at den kvalitative metoden var best egnet. Ved å velge kvalitativ metode, åpnet dette for at elevene kunne bruke deres egne ord, og de kunne utdype svarene sine (Christoffersen & Johannessen, 2012, s.17). Nettopp dette med å utdype svaret, anså jeg som viktig, da jeg ønsket at elevene kunne si noe om hvorfor de ble stresset av

faktorene de nevnte. Gjennom å ta i bruk refleksjonsnotat, fikk elevene uttrykke sine tanker, meninger og refleksjoner skriftlig

### 3.1.1 Refleksjonsnotatet

Da jeg skulle lage refleksjonsnotatet fokuserte jeg først og fremst på hvordan jeg skulle stille spørsmål som kunne fremme elevens evne til refleksjon. Her var det viktig å ha åpne spørsmål, samt konkretiserte med tanke på informantens alder. Jeg gjennomførte først en pilotundersøkelse, og basert på denne valgte jeg å revidere refleksjonsnotatet. Hovedårsaken til revideringen, var at jeg ønsket mer utfyllende besvarelser enn det jeg fikk i første gjennomgang. Jeg hadde et ønske om at elevene kunne si noe om hvorfor de ble stresset, noe som ikke ble besvart under pilotundersøkelsen. I revidering av refleksjonsnotatet etter pilotundersøkelsen, endte jeg opp med dette refleksjonsspørsmålet:

*“Skriv et avsnitt (eller mer) om hva som kan stresser deg i skolehverdagen. Utdyp svaret ditt med punktene hva, hvem, når og hvorfor”.*

Jeg utarbeidet refleksjonsnotatet via “Google Survey”, og delte det inn i to deler. Del 1 besto av refleksjonsspørsmålet vist ovenfor, mens del 2 omhandlet elevens bakgrunnsinformasjon. I tillegg til refleksjonsspørsmålet, ønsket jeg å få noe bakgrunnsinformasjon av elevene, slik at jeg kunne ha mulighet til å se sammenhenger mellom bakgrunnsinformasjonen og hvordan eleven svarte. Denne informasjonen omhandlet kjønn, karaktersnitt, hvor mye tid eleven disponerte til skolearbeid (utenom skoletiden), og hvor opptatt eleven er av å gjøre det bra på skolen. Det var greit å ha mulighet til å benytte seg av disse faktorene, dersom funnene skulle vist et mønster.

### 3.2 Valg av informanter

Utvalg av deltakere valgte jeg blant annet på bakgrunn av egne praksiserfaringer. Da jeg tidligere har hatt praksis i tiendeklasse, har jeg fått inntrykk av at mange elever på dette trinnet stresser mye av ulike årsaker. Dette fanger interessen min til å gå i dybden på hva det er som stresser elever ved tiendetrinnet og hvorfor. Når det kommer til størrelsen på utvalget, ønsket jeg å samle data fra en hel klasse, da denne målgruppen vil ha større grad av heterogenitet, og kan representere ulike elevers opplevelse av samme fenomen (Christoffersen & Johannessen, 2012, s.49). Da jeg hadde med bakgrunnsinformasjonen som vist over, kunne

jeg også valgt å fokusere på en mer homogen gruppe innad i klassen, basert på for eksempel kjønn eller karaktersnitt, men jeg valgte altså å se på klassen som helhet. I selve undersøkelsen var det 22 elever som deltok, og i pilotundersøkelsen deltok 27 elever.

### **3.3 Gjennomføring**

Etter å ha utformet refleksjonsnotatet, tok jeg kontakt med en ungdomsskole og en faglærer, som hadde flere av tiendeklassene på skolen. Vi avtalte tidspunkt for gjennomførelse av undersøkelsen, og jeg gikk gjennom hva jeg forventet av opplegg og ramme på timen, da jeg ikke hadde mulighet til å være tilstede under gjennomførelsen. Det var viktig å presisere begrepene stress og press i forkant sammen med klassen, samt aktualisere temaet, slik at elevene kunne motiveres til å besvare. Læreren gikk også gjennom samtykkeskjemaet sammen med klassen (Vedlegg 1). Jeg tok i bruk passivt samtykke, slik at elevene skrev under dersom de ikke ønsket å delta i undersøkelsen (Christoffersen & Johannessen, 2012, s.46). Da gjennomførelsen fant sted, var jeg tilgjengelig over telefon dersom det skulle dukke opp noen spørsmål, og jeg fulgte med etter hvert som elevene sendte inn sine besvarelser. Læreren informerte meg om antall elever tilstede i timen, og hvor mange som ønsket å delta, slik at jeg kunne følge med når alle hadde levert. I etterkant av undersøkelsen hadde jeg samtale med læreren om hvordan det hadde gått, hvordan timen hadde vært og hvordan elevene hadde virket. Deretter gikk jeg gjennom resultatene av undersøkelsen.

### **3.4 Reliabilitet og validitet**

På grunn av undersøkelsens omfang, sier den kun noe om en tiendeklasse ved en skole. Den kan derfor ikke generaliseres og si seg gjeldende for noe generelt om stress i skolen (Nyeng, 2012, s. 109). Med støtte fra teori, kan vi likevel se samsvar mellom undersøkelsen min og annen forskning, noe som styrker gyldigheten til min undersøkelse. Når det kommer til påliteligheten, svekkes denne av at jeg selv ikke var tilstede under gjennomførelsen og kan derfor ikke gi førstehåndsinformasjon om kontekstuelle faktorer (Nyeng, 2012, s. 105).

### **3.5 Styrker og svakheter**

En fordel ved å ta i bruk google survey, var at jeg fikk svært enkel tilgang til besvarelsene, da de dukket opp umiddelbart etter deltakeren sendte inn besvarelsen sin. Dette gjorde det enkelt å ha oversikt over besvarelsene, både ryddig og strukturert. At undersøkelsen ble gjort elektronisk, bidro også til en bedre anonymitet blant elevene. En ulempe med dette kan være

at det ble i overkant anonymt, da jeg ikke hadde mulighet til å være tilstede under gjennomførelsen av undersøkelsen. Elevene hadde ingen kjennskap til meg, og motivasjonen for å svare seriøst, kan derfor ha vært redusert, spesielt med tanke på anonymiteten. At jeg ikke hadde noen forkunnskap om elevgruppa, kan også ha vært en fordel. Dette kan ha styrket analyseprosessen, da jeg ikke hadde mulighet til å trekke noen forutinntatte konklusjoner angående elevgruppa. En annen fordel med refleksjonsnotatet, var at det var enkelt å gjennomføre på en hel klasse, noe jeg ønsket, for å få svar fra hele gruppa. Besvarelsene jeg fikk varierte i lengden, fra et par ord til et langt avsnitt. Det kan tenkes elevene som gav de korteste besvarelsene også hadde mye de skulle ha sagt, men som av kontekstuelle grunner ikke gjorde det.

### **3.6 Analyse**

Gjennom prosessen har jeg både jobbet induktivt og deduktivt. Da jeg har tatt utgangspunkt i noe jeg ønsker å finne ut mer om, så undersøkt dette, og deretter funnet sammenheng med tidligere teori, vil jeg si at jeg har jobbet mest induktivt (Nyeng, 2012, s.59). Arbeidet med kodeprosessen har også vært mest induktivt. Jeg har forsøkt å ikke la meg styre av teori om temaet, men heller sett på funnene, og analysering av disse, med et mest mulig åpent sinn (Nilssen, 2012, s.65). Videre har jeg analysert funnene med bakgrunn innen fenomenologi, der fokuset ligger på “å forstå verden gjennom menneskene” (Christoffersen & Johannessen, 2012, s.99).

### **3.7 Kodeprosess**

Da jeg mottok funnene, begynte jeg å strukturere dem på ulike måter for å se ulike sammenhenger, med et åpent sinn, kalt åpen koding (Nilssen, 2012, s.78). Dette viser også til en induktiv tilnærming av materialet (Nilssen, 2012, s.78). Jeg skrev ut alle besvarelsene og lagde meg et fargesystem der jeg kodet viktige og sentrale ord i ulike farger, som ble de ulike kategoriene. Ved å bruke farger, var det enkelt å se hvilke kategorier som gikk igjen flest ganger, og det var disse jeg baserte meg på i avgrensingen. Dette gjorde jeg på grunn av at jeg ønsket å se på hvilke faktorer som stresser en tiendeklasse. Her altså som helhet, da jeg valgte å ikke fokusere kun på et utvalg av elever, men altså en generell oppfatning på tvers av kjønn, innsats i skolearbeidet, lyst / motivasjon i skolearbeidet og karaktersnitt. Det var mye interessant å hente fra enkelte besvarelses, men for å kunne avgrense oppgavens omfang og relevans, kortet jeg ned fra ni til tre kategorier, som majoriteten av elevene nevnte.

## **4.0 Presentasjon av funn**

I undersøkelsen min kommer det frem at elevene opplever stress av mange ulike årsaker, men jeg har som nevnt valgt å avgrense oppgaven til å se på tre kategorier. Disse er “testing og seriøsitet i skolen”, “arbeidsmengde/tidspress” og “forventninger”. Gjennom disse tre overordnede kategoriene kommer jeg til å trekke inn temaer som passer inn under hver kategori, i lys av sitater fra seks informanternes besvarelser. Besvarelsene jeg har valgt å vise til, sier noe om majoriteten av besvarelsene jeg mottok gjennom undersøkelsen, da dette er faktorer som mange av elevene nevner. Kategoriene er nært knyttet til hverandre og en god del av besvarelsene nevner de tre kategoriene som svært gjeldende for deres stressopplevelse.

### **4.1 Kategori 1: Testing og seriøsitet**

Når jeg skriver testing, handler dette om prøver, innleveringer og presentasjoner, samt tentamener og eksamener. Majoriteten av besvarelsene både i pilotundersøkelsen og selve undersøkelsen har nevnt testing som en stor kilde til stress, slik denne eleven belyser:

*“Prøver, innleveringer og presentasjoner stresser meg. (...)” (Informant 1)*

Flere elever har også knyttet testing opp mot karakterer, som en stressfaktor. Videre er dette også blitt sett i sammenheng med en pålagt opplevelse av alvorgrad / seriøsitet blant elevene. Skolen oppleves altså som svært alvorlig, og det er et behov for å ufarliggjøre situasjoner, slik denne eleven skriver:

*“Alt blir så seriøst. Lærerne får oss til å tenke at den ene karakteren er så viktig, ved å lage så seriøse settinger. Jeg vil heller ha flere mindre presentasjoner i avslappende situasjoner” (Informant 2)*

### **4.2 Kategori 2: Arbeidsmengde / tidspress**

Denne kategorien dreier seg om mengden arbeid, disponert på tiden som gis, og kan knyttes tett sammen med kategori 1 da det blant annet dreier seg om mengden testing, samt alvorgraden av den. Majoriteten av besvarelsene har også nevnt denne faktoren, både i pilotundersøkelsen og hovedundersøkelsen. I sammenheng med tidspresset, viser det seg at



elevene opplever å ikke få vist hva de kan, da de ikke rekker å gjøre alt de ønsker, slik denne eleven belyser:

*“Når det er mange prøver/presentasjoner/innleveringer i løpet av et kort tidsrom. Da kan man ikke prestere på det nivået man ønsker, ettersom det ikke er nok tid til å jobbe med stoffet like mye som man kunne ha ønsket” (Informant 3)*

Videre nevnes prioritering av skolearbeidet av flere, i sammenheng med arbeidsmengde, da dette resulterer i en følelse av at eleven ikke har noe valg. Bruken av ordet “må” går igjen i mange av besvarelsene i sammenheng med skolearbeidet, slik denne eleven opplever:

*“(…) du vil være ute med venner og ha det moro, men så må du være hjemme, gjøre lekser og øve til prøver hele tiden.” (Informant 4)*

### **4.3 Kategori 3: Forventninger**

Denne kategorien handler om forventninger til elevene fra de ulike relasjonene elevene har. Her vektlegges læreren sterkest i besvarelsene, men også medelever, klassen, foreldre og en selv. Forventningene henger sterkt sammen med et press som elevene tillegges eller tillegger seg selv. Her er det altså høye forventninger som belyses, og omtales ofte som et press.

*“(…) Presset kommer fra lærere, medelever og foreldre, lærerne forventer at du gjør ditt beste og hvis du da gjør det dårligere enn de mener du kan så blir de skuffa, sånn er det også med foreldre (…)”. (Informant 4)*

Informant 4 skriver videre om hvordan elever sammenligner seg med hverandre:

*“(…) Elev press er mer som hvis vennen din får gode karakterer i ett fag så kan du sammenligne deg med dem og følge deg dårlig, noe som ofte ender med at du jobber mer enn du orker for å prøve å gjøre det bedre enn dem neste prøve og ender opp utmatta. (...)” (Informant 4)*

Her belyses det altså hvordan informant 4 strekker seg langt for å prestere, men resulterer i å bli utmatta. Videre belyser informant 5 hvordan forventningene til seg selv, går på bekostning av livskvalitet:

*“Jeg er stresset mye på skolen. Det er mye prøver og forventninger fra alle fag, noe som gjør det vanskelig å ha det bra på fritiden. Jeg liker ikke å være stressa, men blir tvunget til det. For at jeg skal kunne ha det bra etterpå må jeg fullføre alt jeg har av lekser. Jeg har til å med fått nakkeproblemer pga. skolen. Ofte klarer jeg ikke å tenke på noe annet. Det er veldig tungt for både kropp og sjel!” (Informant 5)*

#### **4. 4 Oppsummering av funnene**

For å oppsummere funnene, er det altså testing og seriøsitet i skolen, arbeidsmengde / tidspress og forventninger, som er faktorer til mye stress i skolen. Denne elevens besvarelse oppsummerer funnene:

*“Viktige prøver, høye forventninger fra forelder og lærere. Hvis det er mange innleveringer eller prøver på en kort periode blir jeg stressa over at jeg må gjøre det bra. Lærerne lager en stor greie ut av hvor viktig det er å prestere, og jeg blir stressa over at jeg ikke kommer til å gjøre det bra. Det er stort fokus på tentamener og eksamen og jeg blir ofte stressa over å ikke få toppkarakter. Blir veldig skuffa hvis jeg føler at jeg ikke har gjort det bra nok og føler lærere blir også skuffa over meg”. (Informant 6)*

### **5.0 Drøfting**

Dersom vi begynner med å se tilbake til problemstillingen min, spør denne: “Hvilke skolerelaterte faktorer bidrar til en tiendeklasses opplevelse av fenomenet stress i skolehverdagen, og hvilke konsekvenser kan dette gi?”. Slik funnene fra undersøkelsen min tilsier, opplever majoriteten av elevene skolerelatert stress ved faktorene “testing i skolen og seriøsitet”, “arbeidsmengde / tidspress” og “forventninger”. Videre vil jeg drøfte funnene i lys av relevant teori, som jeg har redegjort for i teoridelen. Jeg ønsker å se på hvorfor de tre kategoriene oppleves som stressende, og hvilke konsekvenser et slikt stress kan ha på elevene.

Drøftingen er strukturert gjennom tre hovedoverskrifter, der jeg forsøker å knytte problemstilling, teori og funn sammen, gjennom drøftingen. I første hovedoverskrift tar jeg for meg “elevenes opplevelse av stress i skolen”, der jeg ser på elevenes forståelse av stressbegrepet, det negative stresset i skolen og skolerelaterte stressfaktorer. Den andre hovedoverskriften er “elevenes opplevelse av stress i en prestasjonsorientert skole”. Her trekker jeg frem skolens målstruktur, med hovedvekt på testing og vurdering i skolen, og elevenes målorientering i møte med skolens målstruktur. Den tredje hovedoverskriften er “elevenes opplevelse av stress i møte med forventninger i skolen”. Her trekker jeg frem forventninger fra de sosiale relasjonene i skolen, samt forventningene eleven har til seg selv. Temaer som psykisk helse, prestasjonspress, selvværd, mestringsforventning og sosial sammenlikning blir drøftet her i lys av funnene.

### **5.1 Elevenes opplevelse av stress i skolen**

Gjennom funnene kan vi se at elevene opplever mye stress i skolen. Som vist i teoridelen peker Lillejord et al. (2017) på en forståelse av stress som en ubalanse mellom de krav og forventningene en person opplever, og hvordan personen evner å møte/mestre disse kravene i situasjoner som personen anser som viktige (s.2). Informantene fra undersøkelsen min beskriver nettopp denne opplevelsen av krav og forventninger som skal møtes, og hvordan dette kan oppleves som utfordrende. Forståelsen av stressbegrepet virker reell blant elevene, da de belyser den samme stressopplevelsen, som forskningen beskriver. Lillejord et al. (2017) belyser hvordan begrepene stress og press går mye om hverandre i forskningslitteraturen (s.6). Dette synliggjøres også gjennom elevenes besvarelser, der de benytter seg av både stress og press i svarene. Selv om jeg i refleksjonsspørsmålet etterspør deres opplevelser med stress, har elevene ordlagt seg med å omtale presset i deres beskrivelse om hva som stresser dem.

Elevenes forståelse av stressbegrepet kan påvirke hvilke ord de velger å bruke i besvarelsene, her i møte med negativt ladde ord. Da jeg i undersøkelsen etterspør hva som stresser elevene i skolen, har alle elevene utelukkende skrevet om stress i negativ forstand. Ingen har skrevet om noe positivt i møte med stress, og mange bruker sterkt ladde negative ord i besvarelsene, som “tungt”, “dårlig”, “må”, “utmatta” og “gjøre mer enn du orker”. Selye deler stress inn i

positivt og negativt stress (referert i Lillejord et al., 2017, s.7). Dersom en kjenner på for mye stress, kan dette være skadelig for helsen, noe som omtales som negativt stress. Det positive stresset oppstår når du kjenner på stress i tolererbare doser, som bedrer prestasjonsevnen, og skjerper kroppens beredskap. Gjennom funnene mine er det altså det negative stresset som blir fokusert på. Dette i lys av elevenes beskrivelser av å gjøre mer enn de orker, og å bli utmattet på grunn av skolearbeidet, noe som beskriver langtidsvirkningen til negativt stress (Lillejord et al., 2017, s.8; Östberg & Almquist et al., 2015, referert i Uthus, 2017, s.20). Ingen av elevene har skrevet at de presterer bedre av å være stresset, slik det positive stresset viser til.

Lillejord et al. (2017) har illustrert seks typer spenninger som går igjen fra studiene belyst i kunnskapsoversikten (s.37). Illustrasjonen viser til en spenning mellom elevenes forventning og situasjonsopplevelsen. Her kommer det frem at elevene har en opplevelse av å prestere “dårligere enn skolens forventninger”, “dårligere enn egne forventninger”, å ha “lite tid til sosiale aktiviteter” og oppleve “konflikt, konkurranse og sosial ekskludering” i møte med jevnaldrende. I disse spenningene kan vi se likhetstrekk fra funnene i min undersøkelse, da disse i stor grad dreier seg om elevenes opplevelse av å ikke møte skolens krav og ikke leve opp til forventningene fra de sosiale relasjonene i skolen. Jeg har derfor valgt å strukturere drøftingen videre i to hovedoverskrifter, der jeg først ser på elevens møte med skolens prestasjonsorientering og deretter elevens møte med forventninger fra de sosiale relasjonene.

## **5.2 Elevenes opplevelse av stress i en prestasjonsorientert skole**

Skaalvik og Skaalvik (2015) skriver at målstruktur handler om hva slags signaler skolen og læreren sender ut som viktigst for elevene (s.49). I en prestasjonsorientert målstruktur står resultatene som viktigst, i motsetning til den læringsorienterte som vektlegger kunnskap og forståelse (Skaalvik & Skaalvik, 2015, s.49). Gjennom funnene fra undersøkelsen min vil kategorien “testing og seriøsitet” stå som relevant her, da den formidler elevens opplevelse av et stort fokus på testing i skolen. Dette i møte med karakterer, vurdering, eksamener, tentamener, lekser, presentasjoner, innleveringer og prøver. Slik informant 2 viser, er testing og karakterer et sterkt, samt uønsket fokus blant elever.

Testing i skolen går på et skolepolitisk nivå, da det omfatter offentlige dokument som læreplanen og opplæringsloven (Skaalvik & Skaalvik, 2017, s.61). Dette formidles altså ovenfra, til den enkelte skole og lærer, og elevene fra undersøkelsen min møter dette i form av testing og en opplevd seriøsitet, slik funnene mine tilsier. Opplæringsloven (2006) viser hvordan elevene skal vurderes ut i fra kompetansemål i alle fag, med avsluttende standpunkt karakter på ungdomstrinnet (§3-4 & §3-18). Mengden arbeid og testing som pålegges elevene kan oppfattes som stor, da kompetansemålene skal dekket og vurderes i de ulike fagene. Tiden kan bli et utfordrende aspekt, noe som vi ser på i kategori 2, “arbeidsmengde/tidspress”. Dette beskriver informantene gjennom å ikke få vist hva de kan, ikke prestere på nivået en ønsker og ofte måtte prioritere skole på fritiden fremfor å være med venner. Da prestasjoner og resultater står som svært viktig i dagens skole, indikerer dette om en prestasjonsorientert målstruktur, som også gjenspeiler et prestasjonsorientert samfunn (Skaalvik & Skaalvik, 2017, s.50).

Skaalvik og Skaalvik (2015) peker på hvordan elevene kan arbeide med skolefaget av ulike grunner og med ulik innsats, kalt målorientering (s.42). Læringsorientering handler om at det er oppgaven som er i fokus, men prestasjonsorientering handler om at elever arbeider for å bli positivt vurdert av andre (Skaalvik & Skaalvik, 2015, s.42). Gjennom funnene peker elevene på hvordan de jobber for å gjøre det bra og ikke skuffe læreren. Skaalvik og Skaalvik (2017) har sett på hvordan den prestasjonsorienterte skolen kan legge til rette for at elevene også blir prestasjonsorienterte, da de prøver å oppfylle skolens krav (s.61). Gjennom skolens prestasjonsorienterte målstruktur, reflekteres skolens verdier til elevene og hvordan de møter skolearbeidet. Elevenes målorientering kan dermed ha en tendens til å være prestasjonsorientert (Skaalvik & Skaalvik, 2017, s.61). Dette kommer frem i mine funn gjennom elevenes fokus i møte med skolearbeidet, og hvordan de skal få vist/demonstrert kunnskap om at de er gode nok, og ikke gjøre det dårligere enn andre. Elevene omtaler den tunge lasten av prøver, innleveringer og presentasjoner, og vektlegger hvordan de fremstår i møte ved vurderingen og karaktersetting. Elevene vektlegger også hvordan de skal møte andres forventninger, da spesielt lærerens, men også medelevers. Med dette ønsker jeg videre å fokusere på forventningene i skolen, med utgangspunkt i relasjon til lærere, medelever og seg selv.

### **5.3 Elevers opplevelse av stress i møte med forventninger i skolen**

Informant 4 skriver om hvordan forventninger fra lærere og medelever påvirker han, mens informant 5 beskriver mer en forventning til seg selv, samt en opplevd forventning utenfra. Begge besvarelsene setter ord på hvordan de føler seg slitne og utmattet, i møte med forventningspresset, som kommer fra lærere, medelever og en selv. Skaalvik & Skaalvik (2017) finner en klar sammenheng mellom opplevd prestasjonspress i skolen og elevens mentale helse (s.49). Videre skriver de at høyt prestasjonspress assosieres med utmattelse, mer nedstemthet og lavere selvverd (s.49). Gjennom funnene belyser informant 5 møte med skolen som “veldig tungt for både kropp og sjel!”, og det kan tolkes som om skolearbeidet går utover elevens psykiske helse og selvverdet til eleven.

Selvverd handler om en persons verdsetting av seg selv, og det kan utvikles positivt og negativt i skolen (Skaalvik & Skaalvik, 2017, s.76). Det er viktig at elevene får hjelp “til å sette seg realistiske mål” i skolen, noe som vil si mål de har “mulighet til å nå hvis de yter en rimelig innsats” (Skaalvik & Skaalvik, 2017, s.76). Informant 5 skriver at “for at jeg skal kunne ha det bra etterpå må jeg fullføre alt jeg har av lekser”. Her forsterker eleven at alle leksene må gjøres for å ha det bra med seg selv. Dette kan tolkes som om skolen går ut over selvverdet til eleven, da han beskriver en følelse av å bli tvunget til å være stresset, og at han ofte ikke klarer å tenke på annet. Her kan en se på viktigheten av å kunne sette seg realistiske mål. Da informant 5 beskriver at det er “mye prøver og forventninger fra alle fag”, virker det som om det er vanskelig å skille ut hva som er mer eller mindre viktig, og det kan dermed bli utfordrende å sette seg realistiske mål. Skaalvik og Skaalvik (2017) skriver hvordan den prestasjonsorienterte skolen kan lede elevene til å sette seg urealistiske mål, som de ikke klarer å innfri og dette kan svekke elevenes selvverd (s.76). Her kan mestringsforventning trekkes inn i møte med elevens selvverd. Dersom eleven opplever å ikke mestre en oppgave gjentatte ganger, kan dette også gå på bekostning av motivasjonen til eleven (Skaalvik & Skaalvik, 2015, s.19).

Sosial sammenlikning blir belyst av Informant 4, der han skriver om hvordan elevene sammenlikner seg med hverandre, og omtaler dette som et press. Han skriver at “elev press er mer som vis vennen din får gode karakterer i ett fag så kan du sammenligne deg med dem og følge deg dårlig”. Videre skriver han hvordan han ender opp med å jobbe mer for å gjøre det bedre enn vennen, noe som resulterer i utmattelse for eleven. Her blir, som vi ser gjennom

sosial sammenlikning, fokuset liggende på å gjøre oppgaven best, fremfor å fokusere på betydningen av oppgaven (Skaalvik & Skaalvik, 2015, s.35). Informant 4 sammenlikner seg med medeleven i et ønske om å være bedre, og jobber for å score bedre. Slik sammenlikning kan resultere i et negativt mønster da motivasjonen ikke omhandler læring og en kan måle seg mot noen en ikke er på nivå med, og dermed oppleve lav mestringsforventning gjentatte ganger. Dette kan føre til svært lav mestringsfølelse, samt svekket selvvverd.

De opplevde forventningene fra medelever og lærere, står også sentralt for elevens selvvverd (Skaalvik & Skaalvik, 2017, s.77). Dersom en får “opplevelsen av å innfri de forventningene andre har til en selv, styrkes selvvverdet” (s.77). Informant 4 og 6 belyser derimot en følelse av lærerens skuffelse dersom de ikke lever opp til de opplevde forventningene. Skaalvik og Skaalvik (2017) skriver at dersom personen gjentatte ganger ikke klarer å innfri andres forventninger, kan dette skade personens selvvverd (s.77). Dette kan altså ha en negativ effekt dersom det blir en vedvarende opplevelse i elevens skoleliv.

Informant 5 skriver hvordan det er vanskelig å ha det bra på fritiden, på grunn av skolens forventninger. Her krysses det en linje mellom skolelivet og livet, der skolen altså går utover fritiden til eleven. Uthus (2017) skriver hvordan livet og skolelivet griper om hverandre, og hvordan “elever som mestrer skolelivet, har bedre forutsetning til å mestre livet” (s.17). For informant 5 kan det virke som om skolelivet kan bli for mye, noe som går utover livet og dermed den psykiske helsen (Bandura referert i Uthus, 2017, s.17). Da det i den generelle delen av læreplanen står hvordan “oppfostringen skal gi elevene lyst på livet, mot til å gå løs på det og ønske om å bruke og utvikle det de lærer” (Utdanningsdirektoratet, 2015, s.5), kan dette i møte med elevens stress virke å ha en motsatt effekt. I stedet for å ville bruke og utvikle det de lærer, vil de få vist/demonstrert at de har gjort det de skal, og innfri forventningene fra lærere, medelever og seg selv. I tillegg har informant 4 et ønske om mer fritid og å ha det moro med venner, i stedet for å sitte med skolearbeidet store deler av dagen

## **6.0 Avslutning**

### **6.1 Oppsummering**

Når Lillejord et al. (2017) skriver at det vil være vanskelig å se for seg en stressfri skole, gir dette mening på mange måter. Slik skolen er strukturert, legges det opp til stress gjennom å skulle stadig møte krav og forventninger som stilles til eleven. I møte med en slik prestasjonskultur i skolen, kan det diskuteres om skolens målstruktur er prestasjonsorientert. Dette kan begrunnes med fokuset på testing, karakterer, seriøsitet, stor arbeidsmengde og forventninger fra læreren. Skolens prestasjonsorientering bidrar til et prestasjonsrettet fokus hos eleven. Hos den prestasjonsorienterte eleven er det ikke lenger oppgaven som er viktig, men å demonstrere at man mestrer den. Dette med utsagn fra elevenes fokus om “å gjøre det bra nok”, “ikke være dårligere” enn klassekamerater og “ikke skuffe læreren”, i møte med skolearbeidet.

Gjennom oppgaven beskrives det et prestasjonspress som elevene blir pålagt, samt som de pålegger seg selv. Med slike tendenser i skolen, møter vi også tall som viser økning i rapporterte psykiske helseplager blant elever og en negativ holdning til skolearbeidet, da det blir for mye for mange elever. Her kan skolens krav, samt lærerens, medelevers og elevens egne forventninger, gå på bekostning av elevens selvverd, mestringsfølelse og motivasjon. Dersom balansen mellom skolens forventninger og elevens møte med dem, jevnes mer ut, vil det være lettere å oppleve det positive stresset i skolen. Elevene kan da bli mer fokusert og oppnå mestringsfølelse i møte med oppgaver de har tid, ressurser og motivasjon til å klare.

### **6.2 Konklusjon**

Gjennom denne bacheloroppgaven har jeg satt lys på skolerelatert stress, der jeg har undersøkt en tiendeklasses opplevelse i møte med stress i skolen. Problemstillingen for oppgaven min er: “Hvilke skolerelaterte faktorer bidrar til en tiendeklasses opplevelse av fenomenet stress i skolehverdagen, og hvilke konsekvenser kan dette gi?”. For å undersøke dette, utformet jeg et refleksjonsnotat gjennom den kvalitative metoden, som jeg gjennomførte på en tiendeklasse. Her fant jeg at elevene ble stresset av “testing og seriøsitet i skolen”, “arbeidsmengde/tidspress” og “forventninger”, noe som også er relevante faktorer fra annen forskning. Disse funnene drøftet jeg i lys av relevant teori, med fokus på stress i skolen, prestasjonsorientering og forventninger. For å komme med en konklusjon på oppgaven min i møte med problemstillingen, opplever tiendeklassen skolerelatert stress i møte med testing og



seriøsitet i skolen, for stor arbeidsmengde disponert på for liten tid, og forventninger fra lærere og medelever. Dette bidrar til at elevene ikke får vist hva de kan, det kan legge grunnlaget for et negativt langtidsstress, svekke elevens selvverd og elevens psykiske helse. Det kan også gå på bekostning av hvorfor eleven arbeider med faget, da de retter seg mot å være prestasjonsorienterte, samt sammenlikner seg med medelever for å være bedre, og demonstrere kompetanse.

### **6.3 Videre forskning**

Gjennom min bacheloroppgave har jeg bidratt til forskning på stress i skolen, med fokus rundt skolerelaterte stressfaktorer på et tiendetrinn. Mitt bidrag til forskningsfeltet sier noe om majoritetens opplevelse av stress i en tiendeklasse. Bidraget mitt kommer ikke med noe revolusjonerende nytt, men er med på å forsterke forskningen som allerede finnes, ved at den finner støtte i den og peker på mye av det samme. Det hadde vært interessant med mer forskning om stressmestring i skolen. Da livsmestring skal inn på timeplanen, hadde det vært interessant å forske på hva slags konkrete verktøy en kan nytte seg av i møte med stressmestring i undervisningen. Det hadde også vært interessant å forske på om dagens kompetansemål og den prestasjonsorienterte skolen er bærekraftig i utviklingen av eleven i møte med samfunnet.

## 7.0 Litteraturliste

- Bakken, A. (2018). Ungdata. Nasjonale resultater 2018, NOVA Rapport 8/18. Oslo: NOVA.  
Hentet fra <http://www.hioa.no/Om-OsloMet/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2018/Ungdata-2018.-Nasjonale-resultater>
- Christoffersen, L. & Johannessen, A. (2012). *Forskningsmetode for lærerutdanningene*. Oslo: Abstrakt Forlag
- Eriksen, I. M., Sletten, M. A., Bakken, A. & Von Soest, T. (2017). *Stress og press blant ungdom. Erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager* (NOVA Rapport 6/17). Oslo: NOVA. Hentet fra <http://www.hioa.no/Om-OsloMet/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2017/Stress-og-press-blant-ungdom>
- Forskrift til opplæringslova. (2006). Forskrift til opplæringslova m.v. 1. august 2006. Hentet fra <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2006-06-23-724>
- Lillejord S., Børte K., Ruud E. & Morgan K. (2017). *Stress i skolen – en systematisk kunnskapsoversikt*. Oslo: Kunnskapssenter for utdanning, [www.kunnskapssenter.no](http://www.kunnskapssenter.no)  
Hentet fra <https://utdanningsforskning.no/globalassets/stress-i-skolen---en-systematisk-kunnskapsoversikt.pdf>
- Lazarus R. S. (2006) *Stress og følelse: En ny syntese*. København: Akademisk Forlag.
- Nilssen, V. (2012). *Analyse i kvalitative studier. Den skrivende forskeren*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Nyeng, F. (2012). *Nøkkelbegreper i forskningsmetode og vitenskapsteori*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Opplæringsloven (1998). Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa. (LOV-1998-07-17-61). Hentet fra <https://lovdata.no/lov/1998-07-17-61/§9a-2>
- Kunnskapsdepartementet. (2018). *Forny innholdet i skolen*. (Meld. St. 132-18). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/forny-innholdet-i-skolen/id2606028/>
- Kunnskapsdepartementet. (2003-2004). *Kultur for læring*. (Meld. St. 30-2003-2004). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/988cdb018ac24eb0a0cf95943e6cddb61/no/pdfs/stm200320040030000dddpdfs.pdf>
- Rognsaa, A. (2015). *Bacheloroppgaven : Skriveråd og regler for utformingen*. Oslo: Universitetsforlaget.

- Skaalvik, E. M. & Skaalvik, S. (2015). *Motivasjon for læring. Teori + Praksis*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2018). *Skolen som læringsarena: selvoppfatning, motivasjon og Læring*. (Utg. 3). Oslo: Universitetsforlaget.
- Skaalvik, E. M. & Skaalvik, S. (2017). Prestasjonspresset i skolen. I M. Uthus (Red.), *Elevenes psykiske helse i skolen: Utdanning til å mestre egne liv* (s.47-69). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Skaalvik, E. M. & Skaalvik, S. (2017). Elevenes selververd. I M. Uthus (Red.), *Elevenes psykiske helse i skolen: Utdanning til å mestre egne liv* (s.70-87). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Utdanningsdirektoratet. (2018). *Overordnet del av læreplanverket*. Hentet fra <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/folkehelse-og-livsmestring/>
- Utdanningsdirektoratet. (2015). *Generell del av læreplanen*. Hentet fra [https://www.udir.no/globalassets/upload/larerplaner/generell\\_del/generell\\_del\\_lareplanen\\_bm.pdf](https://www.udir.no/globalassets/upload/larerplaner/generell_del/generell_del_lareplanen_bm.pdf)

## 7.1 Vedlegg 1 (Samtykkeskjema)

Infoskriv og samtykkeskjema til refleksjonsnotat

Dato:

### Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjekt

“Opplevelse av stress i skolen”

#### Bakgrunn og formål

Jeg heter Benedicte og studerer ved grunnskolelærerutdanningen på NTNU i Trondheim. I min bacheloroppgave ønsker jeg å gjennomføre en kvalitativ studie som handler om elevers opplevelse av stress i skolehverdagen.

#### Hva innebærer deltakelse i studien?

Studien innebærer at du svarer på noen spørsmål angående din opplevelse av stress i skolehverdagen. Studien utføres på data, og er delt i to deler. Del 1 består av et refleksjonsspørsmål og del 2 består av fire avkryssningsspørsmål. I del 1 ønsker jeg at du reflekterer rundt spørsmålet og at du utdyper svaret ditt.

#### Anonymitet

Studien foregår anonymt, og ingen personopplysninger kan knyttes til deg eller navnet ditt. Svaret med dine refleksjoner er noe jeg skal bruke i analysen min og vil bli slettet i etterkant.

#### Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan trekke deg frem til du har levert refleksjonsnotatet dersom du ønsker, uten å måtte oppgi noen grunn.

#### Samtykke til deltakelse i studien

Dersom du **ikke** ønsker å delta, kan du skrive under på dette skjemaet. Dersom du ønsker å delta trenger du ikke å gjøre noe.

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er **IKKE** villig til å delta.

Sted og dato

Signatur

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

